

Rezept

Tex-Mex-Burger mit buntem Salat

Ein Rezept von Tex-Mex-Burger mit buntem Salat, am 14.10.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	4 EL Rapsöl
½ Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)	1 Scheibe Vollkorn-Toastbrot
Salz	¼ TL Cayennepfeffer (ersatzweise Pfeffer)
100 g Mais (aus der Dose)	2 Tomaten
1 rote Paprika	60 g Pflücksalat
150 g Skyr	1 TL mittelscharfer Senf
2 Scheiben Cheddar (ca. 40 g)	50 g Jalapeño-Ringe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 28 g F, 25 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und halbieren, eine Hälfte in dünne Halbringe, die andere in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Das Toastbrot fein zerkrümeln. Bohnen, Zwiebelwürfel, Toastbrösel, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel pürieren.
3. Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und in Spalten schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, klein würfeln.
4. Salat waschen und trocken schleudern. Skyr und Senf verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Tomaten, Mais, Paprika und Dressing in einer Salatschüssel mischen.
5. Das restliche Öl (3 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Bohnenmasse mit angefeuchteten Händen zwei Burgerpatties formen und bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. anbraten. Auf jeden Patty 1 Scheibe Käse legen und zugedeckt schmelzen lassen.
6. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Teller verteilen. Die Patties daneben anrichten und diese mit Jalapeños und Zwiebelringen belegen.